

Приложение № 30  
к распоряжению Комитета  
по физической культуре и спорту  
от 30.12.2020 № 752

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
(2 СТУПЕНЬ)  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«ПЛАВАНИЕ»**

**I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки (2 ступень), в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки (2 ступень)**

1. Программа спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание» (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На «Титульном листе» Программы указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень);
- название Программы;
- название базовых требований спортивной подготовки (2 ступень), на основе которого разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень), возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки (2 ступень) и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) в группах на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание» (Приложение № 1);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (2 ступень) на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание» (Приложение № 2);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «плавание» (Приложение № 3);

- режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку (2 ступень);

- предельные тренировочные нагрузки;

- объем соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки (2 ступень);

- объем индивидуальной спортивной подготовки (2 ступень);

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки (2 ступень) с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. «Система контроля и зачетные требования» Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) на каждом этапе подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «плавание» (Приложение № 4);
- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку (2 ступень), на следующий этап спортивной подготовки (2 ступень);
- виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку (2 ступень), и при прохождении спортивной подготовки (2 ступень) лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень).

1.7. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), особенностей вида спорта «плавание» (спортивных дисциплин)**

2. Нормативы по видам спортивной подготовки (2 ступень) и их соотношение на этапах спортивной подготовки (2 ступень) в группах, занимающихся видом спорта «плавание», с учетом спортивных дисциплин включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение № 5).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение № 6).

### **III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки (2 ступень)**

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень):

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «плавание»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;
- выполнение плана спортивной подготовки (2 ступень);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лица, проходящие спортивную подготовку (2 ступень), и лица, ее осуществляющие, направляется организацией, реализующей спортивную подготовку (2 ступень), на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

### **IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки (2 ступень) на каждом из этапов спортивной подготовки (2 ступень)**

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «плавание»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «плавание».

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки (2 ступень) по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «плавание»**

6. Особенности осуществления спортивной подготовки (2 ступень) по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки (2 ступень), начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

7. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку (2 степень), ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение № 7).

8. Основными формами осуществления спортивной подготовки (2 степень) являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

9. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки (2 степень), подготовки

к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень), организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение № 8).

10. Порядок формирования групп спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта «плавание» определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку (2 степень), самостоятельно.

11. Лицам, проходящим спортивную подготовку (2 степень), не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку (2 степень) на том же этапе спортивной подготовки (2 степень).

12. Комплектование групп спортивной подготовки (2 степень), а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

13. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований спортивная подготовка (2 степень) осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень).

## **VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки (2 степень), в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 степень), и иным условиям**

14. Организации, осуществляющие спортивную подготовку (2 степень), должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящими базовыми требованиями.

15. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 степень):

15.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку (2 степень), должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), Профессиональным стандартом "Инструктор-методист", утвержденным приказом

Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)<sup>1</sup> или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД).

15.2. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

16. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), и иным условиям:

- наличие плавательного бассейна;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (2 ступень) (Приложение № 9);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 10);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;<sup>1</sup>
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;<sup>2</sup>
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), в том числе организацию систематического медицинского контроля.

---

1 Определяется организацией (по мере необходимости)

2 Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 1  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 степень)  
по виду спорта «плавание»

**Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 степень),  
возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки (2 степень)  
и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень) в группах  
на этапах спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта «плавание»**

Этапы спортивной подготовки ( 2 степень)	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	10 - 14

Приложение № 2  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «плавание»

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной  
подготовки (2 ступень) на этапах спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «плавание»**

Виды спортивной подготовки (2 ступень)	Этапы и периоды спортивной подготовки (2 ступень)			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	57 - 62	52 - 57	43 - 47	28 - 42
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 22	23 - 27	28 - 32	28 - 42
Техническая подготовка (%)	18 - 22	18 - 22	18 - 22	23 - 27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5 - 7	5 - 7
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6



Приложение № 3  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «плавание»

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта  
«плавание»<sup>3</sup>**

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки (2 ступень)			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	2 - 3	3 - 6	6 - 8	9 - 10
Отборочные	-	2 - 3	3 - 4	4 - 5
Основные	-	-	1 - 2	2 - 3

<sup>3</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 4  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «плавание»

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность  
по виду спорта «плавание»**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение № 5  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «плавание»

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 2,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 1,5 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12,0 сек.)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,0 сек.)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении

Приложение № 6  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «плавание»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 2,5 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 сек.)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11,0 сек.)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 70 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 70 см)
	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (исполнение техники плавания)	

Приложение № 7  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «плавание»

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки (2 ступень)			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	14	20
Количество тренировок в неделю	3	5	7	9
Общее количество часов в год	312	468	728	1040
Общее количество тренировок в год	156	260	364	468

Приложение № 8  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 степень)  
по виду спорта «плавание»

**Перечень тренировочных сборов <sup>4</sup>**

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (2 степень) (количество дней)		Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
<b>1. Тренировочные сборы</b>				
1.1.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	-
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>				
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей физической и/или специальной физической подготовке	-	14	-
2.2.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-

<sup>4</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 9  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «плавание»

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной  
подготовки (2 ступень)**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Доска для плавания	штук	20
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Лопатки для плавания	штук	20
6.	Мяч ватерпольный	штук	5
7.	Поплавки-вставки для ног	штук	50
8.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
9.	Свисток	штук	4
10.	Секундомер	штук	4
11.	Скамейки гимнастические	штук	6
12.	Термометр для воды	штук	2

Приложение № 10  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «плавание»

**Обеспечение спортивной экипировкой<sup>5</sup>**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Купальник (женский)	штук	На занимающегося	–	–	1	1
2.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	На занимающегося	–	–	1	1
3.	Очки для плавания	пар	На занимающегося	–	–	1	1
4.	Плавки (мужские)	штук	На занимающегося	–	–	1	1
5.	Полотенце	штук	На занимающегося	–	–	1	1
6.	Шапочка для плавания	штук	На занимающегося	–	–	1	1
7	Беруши	пар	На занимающегося	–	–	1	1

<sup>5</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)